फोकस

शोरगुलऔरविचलितदनियामेकैसे अपनाधयानकेद्तकरे





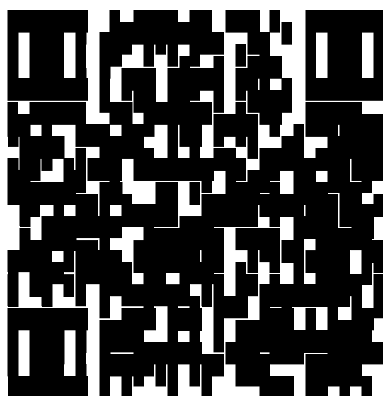
Digital Buddy Pro

फोकस

"सफलताकासूतसीधेमनकीएकागतामेछिपाहोताहै
जबआतमाअपनेलकयोकीओरअकेलेमेएकागहोतीहै,तोमुश्क़िलेभी
आसानहोजातीहैऔरसफलतासवयंहीमुसकानबनजातीहै "

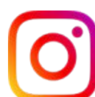
- चाणकय

Scan To Visit The Website



/DigitalBuddyPro /
OfficialDigitalBuddyPro





डिसकलेमर

यहपुसतककेवलजानकारीकेउद्शयसेलिखीगईहै हरएकतरहसे

इसपुसतककोपूर्औरसटीकबनानेकापयासकियागयाहै साथही,

यहपुसतककेवलपकाशनतिथितककीजानकारीपदानकरतीहै

इसलिए, इसपुसतककोएकगाइडकेरपमेइसतेमालकियाजाना
चाहिए- परमस्त्रकेरपमेनही
इसपुसतककाउद्शयशिक्तकरनाहै लेखकऔरपकाशकइसबात

कीगारंटीनहीदेताहैकिइसपुसतकमेनिहितजानकारीपूरीतरहसेपूर्

हैऔरइसमेकिसीभीत्रिटयाचूककेलिएजिममेदारनहीहोगा

यहपुसतककेवलशिकणकेलिएबनाईगयीहैऔरजानकारीपदान
करतीहै यहजानकारीपेशेवरचिकितसासलाहकोपतिस्पितनही
करतीहै

- https://digitalbuddypro.com/

विषयसूची

- अधयाय5: आपअपनेसमयकेनियंतणमेहै

1. पार्संसकानियम
2. पोमोडोरोतकनीक
3. धयानकेद्तकरना
4. सबसेमुश्क्लकामसबसेपहले
5. सिगलटास्क्गबनाममलटीटास्क्ग: कौनसाबेहतरहै?

- अधयाय6: ब्क्लेनानभूले

1. आपकीउतपादकताबढ़ताहै
2. आपकारचनातमकईधनहोसकताहै
3. शारीरिकगतिमस्त्षककोतेजरखतीहै

- अधयाय7: ईधनभरो

1. नीदकैसेफोकसमेसुधारकरतीहै
2. सहीआहारप्प्तकरना

- अधयाय8: इसेएकआदतबनाले

1. आदतकयाहै?
2. आदतकैसेबनाएं

- निषकर्

-

कयाआपभीअपनेमस््षककासहीविकासकरना

चाहतेहैजिससेआपबौद्करपसेसशकबनसके?

यदिहाँतोनीचेदीहईलिकपरअभीक््लककरकेये
" बौद्कविकासई- पुसतकबंडल" अभीखरीदे



>>बौद्कविकासई- पुसतकबंडल<<

(कयूंकिआपपहलेसेहीहमारेग्ह्कहैतोआपकोयेबंडलविशेषछूटकेसाथदियाजायगा)



परिचय

- ## परिचय

शोरगुलऔरविचलितदनियामेअपनाधयानबनाएरखनाकठोरहोसकता

है हरदिशामेबहतकुछहमाराधयानखीचरहाहै,किजोकामवासतवमे

महतवपूर्हैउनपरफोकसकरनालगभगनामुमकिनसालगताहै सोशल
मीडियासेलेकरटेकसटमैसेजऔरकॉलऔरयहाँतककिलोगबातकरनेके
लिएरकतेहै, वहाँहमेशाकुछनकुछकामकरनेसेहमाराधयानहटसकता
है

नतीजायहहोताहैकिहमेलगताहैकिहमपीछेहै जबहमहमारेदिनका
अधिकांशसमयफेसबुकपरसूचनाओकीजाँचकरनेकेलिएयामहतवहीन

ईमेलपरपतिक्यादेनेकेलिएखर्करतेहै, हमपातेहैकिप्ज़ेकटऔर
अनयकामकरनेकेलियेबहतकमसमयबचाहै यहहमेमहसूसकराताहै

कीहमनेबहतकरलियाहमेखुदसेअधिककामकरनेकेलिएप्रितकर

सकतेहै, जबकिऐसामहसूसहोनाकिहमनेकुछनहीकिया

यहगाइडबुकयहांवहसबबदलनेकेलिएहै लकयहैकिकैसेअपनाधयान
केद्तकरेऔरअपनासमयपबंधितकरेताकिहमारेपासअबऔर
परियोजनाओकोपूराकरनेकेलिए, देरतककामपररहनानहोयाहमारे

प्जनोसेदरसमयबर्बदनहो अंदर, हमसीखेगेकिहमहमारेसमयके

साथनियंतणमेहै, घड़केसाथनही, औरयहकिहमवासतवमेहमारेअपने
चयनकेकार्मकेआधारपरचीजेप्तकरसकतेहै

जैसे-जैसेहमइसगाइडबुककेमाधयमसेकामकरेगे, हमलकयनिर्धरित

करने, विकर्णोकोकमकरनेऔरयहांतककिब्क्लेनेकेमहतवको जानेगे

जबधयानकेद्तकरनेकीबातआतीहै, तोहमकुछबेहतरीनसमयपबंधन

तकनीककेसाथकामकरसकतेहैजैसेपोमोडोरोविधिसहितऔरअधिक
कामकरनेमेहमारीमददकरनेकेलिए'ईटदाफ्ग' तकनीक
धीरे-धीरे, इनमेसेकुछयुक्ोकोएकबारमेलागूकरके, आपइनविचारो

कोआदतोमेबदलेऔरकामकरतेसमयअपनाधयानसुधारेशुरकरसकते
है
इसशोरगुलऔरधयानभटकानेवालीदनियाकोअपनासर्शदेनाबंदकरे

घड़कागुलामबननाबंदकरेऔरऐसामहसूसकरेकिकुछभीनहीकिया
जासकताहै
इसगाइडबुककेमाधयमसेएकनजरडालेऔरसटीककदमदेखेजिसे

अपनासमयऔरअपनाधयानपुनःप्ापतकरनेकेलिएउपयोगकरसकतेहै

धयानकेद्तरहने कामनोविज़्



- ## अधयाय1: धयानकेद्तरखनेकामनोविज्ञ

जबहमसोचतेहैकिअभीहमारेधयानकेलिएकितनीचीजेहै, सूचीअंतहीन

लगतीहै ऐसालगताहैएकलंबीटू-डूसूचीसेलेकरहमारीफोन, ईमेल,

परिवारकेसदसयऔरबहतकुछ, बनाएरखनाअसंभवहै जबकिआधुनिक

तकनीकअद्तहैऔरहमारीदनियाकोइतनाबेहतरबनानेमेमददकीहै, हमेशाहमारेधयानमेरहनाइसकासाइडइफेकटहै

अपनेफोनकेबारेमेसोचो एककेबादएकअधिसूचनादेखनाआमबातहै

एकऔरपॉपअपहोताहैऔरहमेउनचीजोसेविचलितकरताहैजोहमे करनेकीजररतहै अचानकहमनेएकघंटाबर्बदकरदियाहैऔरबहत कामकरनाबाकीहै यहसबदिनचलतारहताहैऔरहमाराआगेबढना असंभवबनादेताहै

आपइससमसयामेअकेलेनहीहै औसतकार्यलयकार्कर्तहरतीनमिनट मेएकव्कुलताखोजतेहै औरमानव-कंपयूटरइंटरेकनसंस्कागी

मेलॉनविशविद्लयमेअनुसंधानकाकहनाहैकिव्कुलताकेबादवापस कार्मेआनेमेलगभग25 मिनटलगसकतेहै मूलरपसे, फोकसखोना आसानहैऔरइसेवापसपानेकेलिएकठिन होसकताहैकिहमेबहत

अधिककामकरनेमेकोईसमसयानहो, बल्कबहतअधिकधयानभटकाने

वालीसमसयाहै

- मस्त्षककैसेचुनताहैकिकिसपरधयानकेद्तकरनाहै

दिनकेदौरान, आपकादिमागहमेशाचालूरहताहैऔरमहतवपूर्जानकारी इकट्करनेकीकोशिशकरताहै इसकामतलबहैकिइसेशोरकेमाधयमसे

कमबदकरनाहै

औरतयकरनाहैकिवहकिसपरधयानकेद्तकरनाचाहताहै यह चयनातमकधयानकहाजाताहैऔरइसकेसाथदोमुखयरपआतेहै:

उपरसेनीचे
इसेसवैच्क्धयानकेरपमेभीजानाजाताहै, औरयहएकश्स्ताकाएक

रपहै इसधयानकेसाथ, आपअपनेलकयोपरएकागतासेधयानकेद्त

करतेहै आपएकविसतृतदष्क्ोणअपनातेहैऔरएकऐसीयोजनाबनाते हैजोआपकोअपनेलकयोकीप्र्तमेमददकरसकतीहै आपजानतेहै किआपकेफ़नऔरईमेलआपकोइनलकयोतकपहुचनेसेदररखसकते है, इसलिएआपउनहेअनदेखाकरतेहै आपसमयपरकार्वाईकरतेहै,

बिनाकिसीअवसरकोहाथसेजानेदेनेका

नीचेसेऊपर
यहएकअधिकउत्ज़ना-संचालितफोकसकाहै जबकोईविचारआपतक आनेलगताहैयाफ़नपरएकसूचनादिखाईदेतीहैऔरआपविचलितहो जाओ, यहएकसंकेतहैकिआपनीचे-ऊपरफोकसकेसाथकामकरतेहै

बल्क्आपकोइसबातपरधयानदेनाहोगाकिआपकेआसपासकयाचल रहाहैउसचीजकीतुलनामेजोआपकेलिएसबसेअधिकधयानदेनेयोगय है

- यहाँकयासमसयाहै?

अंतिमलकयएकटॉप-डाउनथिकरबननाहै यहहमेअनुमतिदेताहै

जोमहतवपूर्हैउसपरधयानकेद्तकरनाऔरबाकीसभीसेबचना दर्भगय

से, हमारीसवाभाविकपवृत्केकारण, हमअकसरनीचेसेऊपरकीओर केद्तहोतेहैबजायऊपरसेनीचेके इच्श्क्औरधयानपरिमित संसाधनहै, जिसकाअर्हैजितनाअधिकआपविचलितहोतेहै, वापस आनाउतनाहीकठिनहोताहै औरचूंकिहमनीचेसेऊपरफोकसर्है, हर

छोटीचीजहमेहमारेलकयोसेविचलितकरनेकेलिएपर्यपतहै

चूँकिहममेसेअधिकांशलोगछोटी-छोटीबातोसेआसानीसेविचलितहो

सकतेहैजैसेहमारेफोनपरईमेलऔरनोटिफिकेशनइसकेलिएहमेतैयार रहनेकीजररतहै हमेइसकेबारेमेजागरकहोनेऔरदिनकेदौरानहमारे पासजोविक्प्हैइसकीमात्कोसीमितकरनेकीआवशयकताहै उदाहरण केलिएअपनाफ़नबंदकरनाऔरसोशलमीडियासेदररहना,विक्प्कम

रखनेमेमददकरसकताहैइसलिएआपकेमस्ष्षककोपताहीनहीचलेगा किवेवहांहैऔरआपअपनेकामपरधयानकेद्तकरसकतेहै

बहतकुछऐसाहैजोहमारेधयानकेद्तकरनेकीसमसयाकोबढ़रहाहैऔर

जोमहतवपूर्हैउससेहमाराधयानहटानेकीकोशिशकररहाहै वे

सूचनाएँ, वेईमेल, औरवेछोटी-छोटीचीज़एकतरीकाहैहमेअपनीओर

खीचरहेहै, भलेहीवेइतनेमहतवपूर्नहो हमसोचतेहैहमबसउनहेअपने

धयानकेकुछपलदेतेहै, लेकिनऐसानहीहोताउनहेसंभालनेमेलंबासमय

लगताहैऔरफिरहमदिनकेदौरानकुछनहीकरपातेहै

- सूचनाएंफोनकॉलसकीतरहहीधयानभटकानेवालीहोतीहै

अतीतमे, हमेपतानहीचलताथाकिकोईहमसेसंपर्करनेकापयासकर रहाहैहमारेफोनपरजबतककिवहफोनबजनजाए ऐसाइसलिएकम होताथाकयोकिअधिकांशलोगोकेपासपहलेबातकरनेकेलिएकुछ

महतवपूर्थाकयोकिदरभाषवार्तलापमेकुछसमयलगताथा आजहमारे

फोनकीघंटीअकसरबहतबजतीनहीहै लेकिनहमयहांएकबीपयाकिसी

टेकसटकेलिएकंपनयाफेसबुकसंदेशसुनसकतेहै औरचूंकियेप्र्रकको

कुछकणहीलेतेहै, हमदिनकेदौरानउनमेसेबहतकुछप्प्रतकरसकतेहै

फलोरिडासटेटयूनिवर्टीकेतीनशोधकर्तओकाएकअधययन

सुझावदेताहैकिइनसूचनाओमेसेएकप्प्रतकरना, चाहेकैसेभीहो वेछोटेहोसकतेहै, हमेउतनाहीविचलितकरसकतेहैजितनाकिकिसीको जवाबदेनापाठसंदेशयाफोनकॉल, भलेहीहमइसकाजवाबनदे इस अधययनकेदौरान, लगभग150 छातथेजिनहेनिरंतरचौकसपदर्नका परीकणपूराकरनाथा इसकेदौरानपरीकण, विषयोकोएकसक्र्पर

एकलअंकोकीएकश्रखलादीजातीहैऔरहरसेकेडएकनयाअंकदिखाई देगा

इसदौरान, छात्र्कोजबतकअंकबदलताहै, तबतकपतयेककीबोर्परटैप करनाहोताहैजबतककिनयाअंक3 नहो पतयेकवक्र्दोबारटेसट किया पहलीबारवहाँउनहेबाधितकरनेवालेउनहोनेउनकेउपकरणकेबिना किया दसरीबार, वेउनकेफोनऔरपरीकणकेसहायक, इनफोनोपर कॉलयाटेकसटकरसकतेथे

इसकेजरिएशोधकर्तओनेपायाकियदिछातकोउनकाकिसीभीतरहका फोनशवसूचनाप्प्तहोतीहैतोउसकेलिएउनकापदर्नमूलयांकन

पभावितहोताहै पतयेकपकारकाफोनक्कुलताविनाशकारीथा, चाहेवह

एकफोनकॉलहोयाएकटेकसट यहऐसापतीतनहीहोताकिविद्र्ने

फोनकाजवाबनहीदियायापाठकीउपेक्क्षी यदिउनहेसूचनामिलीहोती, तबभीवेजानतेथेउसकेपासवहसूचनाथीऔरउनकापदर्नपभावित हआ

यहहमारेधयानकोबतारहाहैऔरयहएकउदाहरणहैकिकैसेनीचे-ऊपर सोचकामकरताहै टेकसटनोटिफिकेशनछोटाहैपरहमाराधयानखिडकीसे बाहरभेजनेकेलिएपर्यपतहैऔरहमारापदर्नभुगतनापड़सकताहै इसे पहचाननाऔरसीमितकरनेकेतरीकेखोजनाइसकाहमारेकामपर महतवपूर्पभावहोसकताहै, यदिआपचाहेतोसुधारकरेकिआपकाममे कितनाअच्क्करतेहै

अपनीइच्
शक्कापता
लगाएं

- ## अधयाय2: अपनीइच्छ्शाक्क्रापतालगाएं

यहांतककिअगरआपआसानीसेविचलितहोजातेहैऔरआपकाफोकस बॉटम-अपहै,इसकेपभावकोसीमितकरनेकेलिएआपकुछकदमउठा सकतेहै अगरआपसोशलमीडियापरअपनासमयबर्बदकरते-करतेथक गएहैयाहरबारजबआपकाफोनबजताहै, तोउसकीजांचकरतेथकगए है, औरआपकामपूराकरनेकेलिएओवरटाइमनहीकरनाचाहते, तोइसके

कुछचरणहोतेहैजोकिआपलेसकतेहै यहहमेशाआसाननहीहोगा, लेकिनअपनीइच्छ्शाक्औरआपकोकयाप्रितकरताहैकीखोजकरना, इससेफर्पडसकताहै

इससेपहलेकिहमआपकेफोकसपबंधनकेतरीकेकेबारेमेकुछबारीकियो मेगोतालगाएँ, हमेयहदेखनेकीजररतहैकिआपआपकीइच्छ्शाक् कैसेपाएंगे पेरेटोसिद्धतकोसमझना, औरअपनेलिएलकयसषकरना सीखनाऐसाकरनेमेमददकरसकतेहै

- पारेटोसिद्धत

पेरेटोसिद्धतनिर्षकरताहैकिलगभग80% परिणामकिसीभीस्तिमे लगभग20% कारणसेआएंगे इससेपताचलताहैकिइनपुटऔर

आउटपुटकेबीचएकअसमानसंबंधहै इसेअकसर80/20 सिद्धतकेरप मेजानाजाताहै

जबकियहसिद्धतमूलरपसेधनऔरजनसंखयाकेबीचसंबंधोपरलागू

होताथा, इसेकईअनयपरलागूकियाजासकताहैजैसेमानवसंसाधन,

पबंधन, औरउतपादनक्त्सहित इसेअधिकवक्ातसतरपरभीलागू

कियाजासकताहै समयपबंधनपेरेटोसिद्धतकाएकसामानयउपयोगहै

बहतसेलोगजोकार्सबसेमहतवपूर्हैउसमेधयानकेद्तकरनेकेबजाय अपनासमयबर्बदकरतेहै इसमामलेमे, लगभग80% आपकेकामसे

संबंधितआउटपुटआपके20% कामकेसमयसेआसकताहै

- लकयनिर्धरणऔरउद्शय

कामपरअपनेसमयकाअधिकसेअधिकलाभउठानेकेलिएआपकालकय

सहीहोनाचाहिए यहआपकोबेहतरकेद्तरहनेमेमददकरताहैऔर

आपकोअधिककामकरनेकाएकउत्ज्नापदानकरताहै आपकालकय,

अधिकप्तनहीहोनाचाहिए, बल्कयहआपकोप्तकरनेकेलिएएक

मंजूरीपरजोरदेनाचाहिए आपकीपरिणामप्र्मेसहायकहोनेकेलिए

औरअधिककेद्तऔरविशिषबननेकीआवशयकताहै

लकयनिर्धरितकरनेकासबसेअच्तरीकाहै समार्लकय इसकामतलब

विशिष, मापनेयोगय, प्र्य, प्संगिकऔरसमयबदकेलिएहै

येआपकोउनविशिषताओकीजानकारीदेसकतेहैजिनकीआपकोलकयो

केआगेकेलिएआवशयकताहोगी वेप्रकभीहोसकतेहैइसलिएआप

आधेरासतेछोडनेकेबजायउनपरकामकरनारखे

आपकेलिएसबसेअच्कामकरनेवालेकेआधारपरआपलकयनिर्धरित

करसकतेहै कयाआपइसेकाममेविचलितहोनेसेरोकनेकालकयबनाना

चाहतेहै? फिरतयकरेकिआपअपनेआपकोईमेलदेखनेकेलिएऔर
फ़नकॉलकरनेकेलियेकितनासमयदेगेऔरउसेलकयकेरपमेसेटकरे
अगरआपकेपासकार्मेकोईबड़प्ज़ेकटहै, फिरट्कपरबनेरहनेमे

सहायताकेलिएसमार्लकयविचारकाउपयोगकरे

मानलीजिएकिआपकेपासकार्सलपरएकबड़परियोजनाहैऔरआप

अकसरअंतिमसमयमेकामकररहेहोतेहै इसबारहमसमार्लकयोका

उपयोगकरनेजारहेहै

सूचीबनाएंकिआपवासतवमेलकयमेकयाप्ऱ्तकरनाचाहतेहै इसकेलिए

हमपूरीतरहसेसमयसीमाद्राप्ऱ्जेकटप्ऱ्तकरनाचाहतेहै

फिरहमइसेऔरअधिकपबंधनीयभागोमेविभाजितकरेगेजोकिमापने योगयहै, पतयेकभागकोएकनियततारीखदेनाजोहमारेजररतकेलिये प्ऱ्यहै जिसतरहसेआपइसेविभाजितकरतेहैवहसटीकप्ऱ्जेकटजिसे आपकोपूराकरनेकीआवशयकताहैपरनिर्रकरेगालेकिनइसेछोटेऔर छोटेआकारमेकरनाऔरअधिकपबंधनीयभागजीवनकोआसानबना सकतेहैऔरआपकोआपकेजातेहीजाँचकरनेकेलिएकुछदेसकतेहै

यहकईलोगोकेलिएप्रकहोसकताहै

अपनेकिसीभीलकयकेलिएसमय-सीमातयकरनाहमेशायादरखे आपके द्राउपयोगकीजानेवालीवसतुओकोसूचीबदकरनाआसानहैजिसेआप

समापतकरनाचाहतेहैऔरफिरउनकेसाथऔरकुछनहीकरनाचाहतेहै

यहमुसीबतमेफँसनेकासबसेतेजतरीकाहैकयोकिआपउनहेजानेकेलिए

डालतेरहेगे लकयकोएकसमयसीमाकेसाथनिर्धरितकरेउसकेलिएजो परियोजनाउचितहोउसकाहिससाबनेऔरइसकेसाथजुड़रहेताकि

आपकोअंतिममिनटतककामछोडनेकीआवशयकतानहो

लकयनिर्धरणआपकोपेरेटोसिद्धतकापूर्रपसेउपयोगकरनेमेमदद

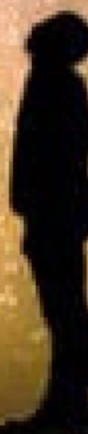
करसकताहै जबआपसंगठितहोतेहैऔरट्कपररहसकतेहै, तोयह

आशर्जनकहैकिआपकितनीजलदीकुछऔरमहतवपूर्कामपूराकर सकतेहैऔरआगेबढसकतेहै कामपरयाघरपरअधिकसमयबर्बदनही

करना, कामपूराकरनेकेलिएआखिरीमिनटतकऔरइंतजारनहीकरना;
आपकेपाससषलकयहैजोआपकोसफलहोनेमेमददकरेगे

फोकसहेवन

बनाएँ



- ## अधयाय3: फोकसहेवनबनाएं

आपकेआस-पासजितनाअधिकधयानभंगहोताहै, उनहेदेखनेकेलिए

अपनाकामछोडदेनाउतनाहीआसानहोताहै आपकामस्तुषकएकडिग

सुनताहैयाएकईमेलयाछूटेहएसंदेशकेबारेमेसूचनादेखताहै, औरयह

मानलेताहैकिजानकारीमहतवपूर्हैऔरतुरंतउतरदेनेकीजररतहै

बेशक, यहआमतौरपरमामलानहीहैऔरयहसिर्खुदकोविचलितकरने

केलियेएकआसानतरीकाहै

यदिआपअपनाधयानकेद्तकरनाचाहतेहै, तोआपकोएकफोकसहेवन

बनानाहोगाजहांआपकामकरनेकीयोजनाबनातेहै, उसकेआसपासधयान

केद्तकरे शोरऔरकोईभीविकर्णजोअकसररासतेमेआताहैबंदकरो
निश्नहीकया,वेविकर्णहै? कुछदिनोकेलिएधयानदेऔरदेखेकया
जबआपकामकरनेवालेहोतेहैतोआइटमऔरधवनियांआपकाधयान

खीचतीहै

एकऐसाक्तजोउनसभीविकर्णोसेरहितहै, आपकितनाकामकरतेहै
इसमेएकबड़अंतरबनासकताहै जबआपलगातारअपनेफोनकीबीप
यावाइब्रटनहीसुनतेहै, आपहैरानरहजाएंगेआपदिनमेकितनाकामकर

पातेहै आपयहांतककितनावकेबिनाकामजलदीपूराकरनेमेसकमहो

सकतेहै! कुछतरीकेजिनसेआपअपनाफोकसहेवनबनासकतेहैउनमे

शामिलहै:

- सोशलमीडियाऔरईमेलबंदकरे

अपनाफोकसहेवनसेटकरतेसमयसबसेपहलेआपकोजोकरनाहै, ईमेल औरसोशलमीडियाकोबंदकरना सोशलमीडियासबसेबड़समयबर्बद करताहैऔरयहआपकीकुछभीकरलोमददनहीकरेगाजिसकीआपको

आवशयकताहै आपकोइसेजैसेहीआपकोईकामपूराकरनेकेलिएतैयार

होइसेइसरपमेबंदकरदेनाचाहिए

यदिआपकोचाहिए, तोअपनेईमेलमेकुछजोड़जोकोईभीआपकोईमेल भेजताहैउसेजानेदेनेकेलिए,किआपकामकररहेहैऔरउनकाजवाब बादमेदेसकतेहै अगरअतिआवशयकबातहोतोवेहमेशाआपकेदरवाजे परदसतकदेसकतेहै

- अपनाफोनबंदकरदो

हमारेफोनइतनीसारीअलग-अलगचीजोसेजुड़हएहैकियहसूचनाओ औरचीजोकीलगातारबाढजोहमेविचलितकरसकतीहै सोशलमीडियाअलर्, ईमेल, फोनकॉलऔरटेकसटसे, हमारेफोनहरसमय बंदजारहेहै यदिसंभवहो, तोजबआपकोकुछकामहोतोफोनबंदकर

दे तो, जबआपफ़नकोवापसचालूकरसकतेहैऔरमहतवपूईमेलऔर

अनयभागोकोकुछदेखसकतेहै

यदिआपकेपासऐसाकामहैजिसेआपफोनकोपूरीतरहसेबंदनहीकर सकतेहै, तोथोड़रचनातमकहो इसेकेवलरिंगपरसेटकरेयाजबकोई महतवपूर्यहसंदेशभेजे, औरइसेकिसीअनयसंदेशकेसाथऐसानकरने दे

- दरवाज़बंदकरो

जबआपअपनादरवाजाखुलाछोडतेहै, तोआपविकर्णआनेकेलिए बहतोकोआमंत्तकररहेहोतेहै आपसभीशोरऔरअनयहंगामाजोअनय कार्यलयोमेऔरहॉलकेनीचेचलताहैआसानीसेसुनसकतेहै, औरइससे पहलेकिआपकिसीचीजकोनोटिसकरे,आपअपनेकामसेदर,उसमे जयादासमयनहीलगता फिरहमेशाऐसामौकाहोताहैकोईखुलादरवाजा

देखेगाऔरबातकरनेकेलिएरकेगा एकतेजपशआसानीसेसमाजीकरण मेबदलसकताहैजोआपकेसभीसमयकोखाजाताहै

जबआपकोकार्यलयमेकुछकरनेकीआवशयकताहो, तोदरवाजाबंदकर

दे होसकेतोऐसादिखाइएकिआपवहांहैहीनही बंददरवाजाआपके आस-पासकीसभीआवाजोकोदबानेमेमददकरताहैऔरयहकम संभावनाहैकिकोईबातकरनेकेलिएदरवाजापरदसतकदेगा यहआपको कुछआपकाकामपानेमेमददकरनेकेलिएचमतकारकरसकताहै

- कुछशासत्रसंगीतचालूकरे

इसकेलिएशासत्रसंगीतसर्तमहै यहकुछऐसाहैजोअपनेचारोओर

केखालीपनकोभरनेमेमददकरसकताहै, याजोशोरआसानीसेआपका धयानभटकाताहै,उसेखुदविचलितहएबिनाकाटदे

अपनेखुदकेसंगीतमेकुछजोडनेकापयासमतबनो जबकियहमजेदार

होसकताहै, अपनेपसंदीदाबैडकोसुने, जबआपसाथगाएंगेतोपसंदीदा गानाआपकोइससेपहलेबहतसमयनहीलगताहैविचलितकरदेगा पलस, शासत्रसंगीतकोधयानकेद्तकरनेमेमददकरनेकेलिएदिखायागयाहै!

अधिकविकर्णोसेबचनेकेलिएऔरआपकेपीछेपर्यपतसंगीतऔरधवनि देनेकेलिएकार्सलमेशासत्र्संगीतउपयोगकरे

- ववस्र्करे

इसमेमददकरनेकेलिएआपकोथोड़योजनाबनानेकीआवशयकताहो सकतीहै संगठनविकर्णोकोरोकसकताहैऔरआपकोआपकेपासजो चीजेहैउनहेखोजनेकेलिएरोकसकताहै जबआपकोरककरकिसीसे किसीप्र्ज़ेकटकेबारेमेपूछनाहोयाआपकोजिनवसतुओकीआवशयकता

हैउनहेखोजनेकेलिएआपकोखोजकरनेकीआवशयकताहै, यहएक परियोजनाकेलिएबहतसमयजोडसकताहैऔरआपकोधीमाकरदेताहै

संगठितहोनाऔरयहसुनिश्र्करनाकिपतयेकवसतुकाअपनास्र्हो

,इससेआपकितनेउतपादकहोसकतेहैइसपरबहतफर्पड़गा औरयह किसीभीसंभावनाकोसमापतकरदेताहैकिआपकाधयानकिसीऔरचीज परजाएगाजबआपकोकामकरनाचाहिए आपकोठीक-ठीकपताचल जाएगाकिपतयेकआइटमकहाँहैऔरबसइसकेलिएपहुचसकताहै

आपइसपरकुछतरीकोसेकामकरसकतेहै शुरकरनेकेलिये,अपनेपूरे

कार्त्कोववस्र्करनेकेलिएकुछसमयनिकाले वोसामानएकसाथ

बंदकरेजिसेआपअकसरएकदसरेकेसाथपयोगकरतेहै उनहेदरडालो औररासतेमेआनेवालीकिसीभीचीजयाजोकचराहैकोफेकदे,अब आपकोउनहेउपयोगकरनेकीआवशयकतानहीहै फिररातमे, जबआप अपनीटू-डूसूचीबनानेकीकोशिशकरतेहै, तोउनमेउनवसतुओकोएक

साथएकत्त्मेरखलेजिनकीआपकोपरियोजनाऔरपतयेकप्र्ज़ेकटके लिएपूराकरनेकीआवशयकताहोगी

फिरआपउनवसतुओकोपकडसकतेहैऔरआसपासजयादाखोजेबिना

आवशयकतानुसारउनकाउपयोगकरसकतेहै

जबआपअपनेआस-पासकीजगहकोव्क्ुलतामुकऔरअधिकशांत

बनासकतेहैजबकिआपकोकामपूराकरनेकीआवशयकताहै, आप
विकर्णोकोकमकरेऔरअपनेआपकोकाममेकठिनरखे
फ़नऔरईमेलकोबंदकरनाऔरदसरोकेलिएइसेकठिनबनानाजानतेहै

किआपवहांहैइसलिएवेवहांनहीरकेगे, आपपाएंगेकियहआरामऔर
धयानकेद्तकरनाआसानहै

डिजिटलयुगमे केद्तरहना



कयाआपभीअपनेमस्त्षककासहीविकासकरना

चाहतेहैजिससेआपबौद्करपसेसशकबनसके?
यदिहाँतोनीचेदीहईलिकपरअभीक्लककरकेये
" बौद्कविकासई- पुसतकबंडल" अभीखरीदे



>>बौद्कविकासई- पुसतकबंडल<<

(कयूंकिआपपहलेसेहीहमारेग्हकहैतोआपकोयेबंडलविशेषछूटकेसाथदियाजायगा)

- ## अधयाय4: डिजिटलयुगमेकेद्तरहना

डिजिटलयुगनेहमारेफोकसपरएकनंबरकियाहै यहांतककिसबसे

जयादाप्रितलोगजबवहछोटीसीसूचनाफेसबुकपरयाउनकेफोनकेलिए

टेकसटयाईमेलपरदेखतेहैतोतुरंतविचलितहोसकतेहैऔरवेदसरेको

नोटिसकरतेहै यहइसेफोकसरहनाऔरकुछभीहासिलकरनामुश्क्ल
- बनासकताहै औरहरसमयकेसाथअधिकऔरअधिकतकनीकआरही
है, यहबसऔरभीबुराप्पतकरनेजारहीहै

हमारेफोनकीव्कुलता

हमारेफोनअकसरहमारासबसेबड़धयानभटकानेवालेहोतेहै वेअब
किसीकोकॉलकरनेकेलिएबसएकसाधारणउपकरणनहीरहे वेहमे
संदेश, ईमेल, सोशलमीडियाअलर्औरफोनकॉलसभीएकसाथपाठपदान
करतेहै यहकोईआशर्नहीहैकिवेहमेघंटेभरमनोरंजनऔरविकर्ण
पदानकरेगे,जोकामकोलगभगअसंभवपूराकरतेहै

हमारेफोनकेहरसमयबंदरहनेसे, धयानकेद्तरहनाकठिनहोगा जबहम
डिगयाकंपनसुनतेहैजोहमेसचेतकरताहैकिहमारेफोनपरटेकसटया

ईमेलयाकोईअनयअलर्आयाहै, हमउसपरतुरंतधयानदेनाचाहतेहै यहां

तककिजबहममानतेहैकिजानकारीशायदउतनीमहतवपूर्नहीहैऔर
पतीक्क्रसकतीहै, हमाराधयानस्ांतरितहोगयाहैऔरजबतकहम
जांचनहीकरतेतबतकयहहमेपरेशानकरेगा इसमेकामसेदरसमय

लगताहैऔरकामपरवापसआनाकठिनबनासकताहै, खासकरअगर

ऐसाकईबारहोताहै

जबकिहमारेफोनवासतवमेएकउपयोगीउपकरणहोसकतेहै, वेइनमेसे

एकसबसेखराबविकर्णहै,जबआपकामपूराकरनाचाहतेहैतो यदि

धयानकेद्‌तकरनेमेमददकरनेकेलिएगंभीरहै, तोकामकरनेवालीपहली

चीजहैअपनाफ़ननिकालदे आपकोफोनकोछोडनेकीआवशयकताहो

- सकतीहैयाइसेबंदकरदेताकिआपइनसभीविकर्णोसेबचसकेऔर अपनेआपकोकामपररखसके

डिजिटलनयूनतमवाद

कमसेकमजबआपकामपूराकरनेकीकोशिशकररहेहो, तोआपकोएक

डिजिटलनयूनतावादीबननेकीआवशयकताहै इसकामूलरपसेमतलबहै

कियदिकामकरनेकेलिएतकनीककीजररतनहीहै, तोउसेजानेदे

अगरआपबिनाकिसीतकनीककेसभीकामकरसकतेहै, तोसभीकोबंद

करदे आपकालकययहदेखनाहैकिआपकितनीतकनीककोकमरेसे

बाहरबदलसकतेहैऔरदेखेकिआपकाधयानकितनीजलदीवापसखेलमे

आताहै

होसकताहैकिआपकोकिसीप्ज़ेकटकीरिपोर्परकामकरनेकी

आवशयकताहो आधाघंटेखर्करेयाजितनीआपकीजररतहै, इतनेही

समयमेऑनलाइनजानकारीकीतलाशकरना, जिसकीआपकोआवशयकता

है, प्र्संगिकजानकारीकेसाथईमेलप्ट्करना, औरसभीतथयोकोएकत्त
करना उसकेआधेघंटेकेबाद, सबकुछप्ट्करेऔरफिरइंटरनेटबंदकरो
यदिआपरिपोर्लिखनेमेसकमहै, तोपूरेकंपयूटरकोबंदकरदे यदि

आपकोइसेटाइपकरनेकीआवशयकताहै, तोजाएंऔरअपनाकामकरते

समयशारीरिकरपसेवाई-फाईबंदकरदे
यहमहतवपूर्है यहमतसोचोकिऑनलाइनखोज, ईमेलऔरसबकुछ
अनयथाजबआपकंपयूटरपरहोतुमअपनेआपकोसोशलमीडियासेदर

रखसकतेहो कुछलोगऐसाकरसकतेहैऔरबाकीसबकुछबंदकरनेकी

आवशयकतानहीहोसकतीहै दसरोकोहरसमयचीजोकीजांचकरनेके

लिएलुभायाजासकताहै जबआपवाई-फ़ईकोअनपलगकरतेहै, तो
केवलआपजिसचीजकाउपयोगकरसकतेहैवहहैWord, याअनय
समानसॉफटवेयरजोपलगइनकरनेकीआवशयकताहैनहीकरताहै

अपनेकार्यलयकेआसपासकेअनयडिजिटलविकलपोकोबंदकरनान
भूले फ़नबंदकरे, स्क्रबंदकरे, औरजोकुछभीआपकोइंटरनेटऔर

आपकेबाहरकीकिसीभीदनियासेजोडताहैबंदकरे अभीआपकेपास

इसकेलिएसमयनहीहैऔरयहसबरकसकताहै

यहसबबंदहोजानेकेबाद, आपकेपासअबकोईविकर्णनहीहै तुम

अपनीरिपोर्लिखनेमेमददकेलिएआपकोपहलेमिलेशोधकाउपयोगकर
सकतेहोऔरकामपूराकरसकतेहो यदिआपकेपासकोईपशहैया

आपकोकुछदोबाराजांचचाहिए, तोभीइंटरनेटकोवापसचालूनकरेया

अपनेतकफ़ननपहुचे किसीपोसट-इटपरथोड़धयानदेऔरजबसभी

कामहोजायेतोइसेदेखे आपहैरानरहजाएंगेकिइतनीजलदीरिपोर्कैसे
मिलसकतीहै, जबआपअपनासाराधयानउसपरकेद्तकरतेहैबजाय
आपकेआस-पासचलनेवालीहरक्कुलतापर

आपडिजिटलअतिसूकमवादकैसेकरतेहै, इसपरपतयेकचीजथोड़अलग

होगी यदिआपएकसोशलमीडियाविशेषजहै, तोआपशायदकामपानेके

लिएफेसबुकयाकुछइसीतरहकीजररतकरेगे लेकिनआपउसदौरान

अपनाईमेलऔरफोनबंदकरसकतेहैऔरसुनिश्तकरेकिआपकेवल

कामकेलियेसोशलमीडियापरसमयबिताएंऔरअपनेलियेनही आप
जिसभीप्ज़ेकटपरकामकरतेहै, उसकेबारेमेसोचेकिकैसेकईडिजिटल
आइटमजिनहेआपशुरकरनेसेपहलेबंदकरसकतेहैऔरदेखसकतेहै

किकयाइससेफर्पड़गा

आपअपने

समयकेनियंतण

मेहै

- ## अधयाय5: आपअपनेसमयकेनियंतणमेहै

एकबातजोबहतसेलोगभूलजातेहै, वहयहहैकिवेउनकेसमयके

नियंतणमेहै वेमानतेहैकिअपनासाराकामपूराकरनेकेलिएदिनमेघंटो

बसपर्यपतनहीहै, औरजबअंतिमसमयमेपरियोजनाएंआतीहैवेअभिभूत महसूसकरतेहै लेकिनधयानकीसहीमात्औरअच्समयपबंधन

तकनीककेसाथ, आपआसानीसेसीखसकतेहैकिअपनेसमयकोकैसे

- नियंत्तकरेऔरशेड्लपरकीगईचीजेप्पतकरे

पार्संसकानून

पार्संसकानियमयहविचारहैकिकामकाविसतारहोताहै, इसकेपूराहोने

केलिएउपलबसमयभरनेकेलिए इसकासीधासामतलबहैकिकिसी कार्कोपूराकरनेकेलिएआपसवयंकोकितनासमयदेतेहै, वहहैइसेपूरा

करनेमेकितनासमयलगताहै तो, अगरआपकोनिबंधलिखनेकेलिएतीन सपताहमिलताहै, फिरइसेपूराकरनेकेलिएपूरेतीनसपताहलगतेहै यदि

आपकेपासपरियोजनाकोपूराकरनेकेलिएएकसपताहहै, तोयह, एक

सपताहमेकियाजाएगा

जबकिइसकेकुछअपवादहै(आप100 शबददसतावेजएकघंटेमेपूरानही करसकते), विचारयहहैकिआपआवशयकसमयकीमात्मेकियाकाम प्पतकरसकतेहै इसकारणनिबंधलिखनेकेलिएआपकोतीनसपताह लगेगे, लेकिनअगरआपकोकेवलएकसपताहदियागयाहो, आपअभीभी

इसेसमयपरपूराकरनेमेसकमहोगे

यदिआपसमयरेखाबहतदरनिर्धरितकरतेहै, यालकयकोबहतदरबनाते

है, तोइसेपूराकरनेमेआपकोइतनाहीसमयलगेगा इससेकोईफर्नही

पडताकिआपइसेकितनीदरसेटकरतेहै, फिरभीइसेप्प्तकरनेमेइतना

हीसमयलगेगा यदिआपयहसुनिश्त्करनाचाहतेहैकिआपअपनाकाम

अंतिमसमयकेबजायसमयबदतरीकेसेपूराकररले, फिरसमयरेखाजलद हीसेटकरे यहांतककिअगरसमयसीमातीनसपताहहै, तोअपनालकय इसेएकसपताहमेपूराकरनेकाबनाओदेखेकिइससेकयाफर्पडताहै

- आपकोआशर्होसकताहैकिआपप्र्जेकटकितनीजलदीप्प्तकरसकते है!

पोमोडोरोतकनीक

पोमोडोरोतकनीकजररतपडनेपरकिसीकार्परकेद्तरहनेमेमददकरने काएकअच्विकलपहै अगरआपकोलगताहैकिआपकेरासतेमेछोटे विक्प्नहै, आपकोअकसरइषतमरपसेउतपादकहोनेकेबिदसेपरेकाम

करनापडताहै, औरआपकेपासओपन-एंडेडकामहैजोअसीमितसमयले सकताहैजैसेकिसीपरीक्क्रेलिएअधययनकरना, तोयहतकनीकआपको केद्तरहनेऔरचीजेप्प्तकरनेमेमददकरसकतीहै

मूलविचारयहहैकिआपप्प्तहोनेवालेसमयकेकमसमयकामकरना निर्धरितकरेगे टाइमरकीमददसेआपकामपरजातेहैऔरकोशिशकरते है, उसदौरानजितनाहोसकेकामपूराकरे जबटाइमरहोगयाहै, आपएक ब्क्ले इससेआपकोपताचलताहैकिआपकेपासवासतवमेधयानकेद्त समयछोटाहै, लेकिनफिरआपकोएकब्क्किमिलेगा,जोआपकोअधिकधयान केद्तकरनेऔरअधिककामकरनेमेमददकरसकताहै

इसपदतिकामूल25 मिनटकेस्प्रटमेकामकरनाहै यदिआवशयकहो
औरअगरवेछोटेहैतोकुछछोटीवसतुओकोउसीस्प्रटमेतोडदे और

अगरआपकिसीप्र्जेकटकोपूराकरलेतेहै, तोआगेबढ़औरअपनीटू-डू

सूचीपरअगलीचीजपरकामकरे 25 मिनटकेभीतरकभीखतमनकरे

नहीतोफिरअपनेईमेलदेखनाशुरकरदोगेऔरफिरविचलितहोना आप
इसेबादमेकरसकतेहैलेकिनजबतकटाइमरचलरहाहै, आपकोकामपूरा

करनेकीजररतहै

इसविधिकापयोगसरलहै यहकामकरनेकेसमयऔरखुदकोथोड़

आरामदेनेकेलिएकुछअच्छ्रेकेलिएअनुमतिदेताहै इसकेसाथकाम

करनेकेलिएतरीका:

• टू-डूसूचीऔरटाइमरप्र्ापतकरे आपकेद्राकिएजानेवालेकार्की

एकसूचीभरे शीर्परसबसेमहतवपूर्ामगक्रेसाथसमापतकरनेकी
आवशयकताहै

• टाइमरको25 मिनटकेलिएसेटकरेऔरफिरकिसीएककामपरधयानदे
जबतकटाइमरबजताहै कुछबड़कार्मेकुछकीआवशयकतापडसकती

है,इन25 मिनटकेस्प्रटकोपूराकरनाहै, लेकिनबातएकसमयमेएक
बातपरकामकरनेकीहै यदिआपकेपासछोटेकार्हैं, तोउनहेएकसाथ
एकस्प्रटमेकरे

• जबसतपूराहोजाए, तोएकपोमोडोरोकोचिन्ह्तकरेऔरफिर

जोकियागयाहैउसेरिकॉर्करे

• सट्चकरनेकेलिएएकतवरितब्क्लेऔरजबऐसाहोतोइधर-उधरघूमे

• जबआपइनमेसेचारचकपूरेकरले, तोयहकरनेकासमयआगयाहै, एकब्क्लेलो घूमनेकेलिएखुदको15 से30 मिनटदेऔरइतनीमेहनत

केबादआरामकरो!

गहनएकागताऔरधयानकेइनसंक्प्तविस्ट्रोकेसाथ, आपपाएंगेकि आपऔरभीबहतकुछकरसकतेहै यहएकछोटीसीसमयावधिहै, लेकिन

यहजलदीसेजुडसकताहैऔरआपकोअपनेकाममेआगेबढनेकामौकादे सकताहै

जैसे-जैसेआपसाथजातेहै, उनब्क्कोयादरखनासुनिश्त्करे यहपूरी

ताकतसेआगेबढनाऔरअधिकसेअधिककामकरनाआसानहै औरयह पशंसनीयहैकिआपकामकरनाचाहतेहै आपबिनाब्ककेइसतरहकी कुछस्ट्करनेमेभीसकमहोसकतेहै लेकिनयहतरीकाआपकोकुछ

गहनधयानकेद्तकरनेमेमददकरनेकेलिएहैऔरआपकेमस्त्षकको
• एकब्ककीआवशयकताहोगी कुछघंटोकीमेहनतआधेघंटेबादभीअंतर

कीदनियाबनासकतीहै

सबसेमुश्क्लकामसबसेपहले

एकऔरतरीकाजिसकाउपयोगआपजिसकामकोआपकोदिनमेपूरा

करनाहोताहैकोप्प्तकरनेमेमददकेलिएकरसकतेहैउसे'ईटदफ्ग' कहाजाताहै यहविचारहैकिआपसबसेमहतवपूर्कार्सबसेपहलेकरेगे

औरसुबहइसेतुरंतकरवाले यदिआपसबसेमुश्क्लकामसबसेपहले

करेगे, तोआपकोइसेसुबहकेसमयकरनाचाहिएजिससेयेपूरेदिनआपके

सिरपरनहीलटकारहता अगरआपकोदिनकेदौरानदोपमुखकामकरने

है, तोआपसबसेबड़पहलेकरिये

यहाँविचारकेवलएककार्कोकरनाऔरफिरउसेबाकीकेदिनकेलिए अच्कहनानहीहै लेकिनउसएकबड़कामपरफोकसकरनेकीजररत हैजोआपकेदिमागकोमुककरनेमेमददकरसकताहै तुमहारेपासवह

बड़परियोजनानहीहैजोपूरेदिनआपकाधयानखीचतीहै, कयोकिवहहै जिसचीजपरआपसबसेपहलेधयानदेतेहै एकबारयहहोजानेकेबाद, आपकेपासअनयचीजोपरधयानकेद्तकरे,वहसबमुफतहै साथही, जब

आपपहलेकोईबड़कामकरतेहै,अनयछोटीचीज़करनेमेआसानऔरतेज लगतीहै

ईटदफ्ग्विधिकाउपयोगकरनेकेलिए, पतयेकसुबहआप:

• अपनेफ्ग्कोपहचाने: यहवहकार्होगाजोकिदिनकेलिएसबसे कठिनयासबसेमहतवपूर्हे

• इसेखाएं: इसकामतलबहैकिआपकामपरलगजातेहैऔरउसकाम कोतुरंतकरलेतेहै इसेबंदनकरेऔरइसेबादमेकरनेकापयासकरे

• इसेदोहराएं: हरदिनआपफ्ग्कोढूंढलेगेऔरफिरउसेठीकसेखा लेगे

एकबारजबआपउसबड़कार्कोपूराकरलेतेहै, तोआपइनमेसेकुछ

अनयकार्जिनहेआपकोपूराकरनेकीआवशयकताहैपरकामकरसकतेहै लेकिनउसबड़कामकेसाथ, अबआपकोइसकेबारेमेचिताकरनेकी आवशयकतानहीहैकियहआपकेऊपरलटकाहआहैयाअंतिममिनटतक टालाजारहाहै

इसपदतिकानामअजीबलगसकताहै, लेकिनयहवैसाहीविचारहै

आपकोवहचीजतुरंतप्र्तकरनेकीआवशयकताहैजोसबसेकठिनया

सबसेकमआनंदहो इसपकारयहनहीहैयहदिनभरतुमहारेऊपरमंडराता

रहताहै आपइसेपूराकरसकतेहैऔरराहतकीभावनामहसूसकरसकते
है, जबआपअनयसभीकामकरनेपरधयानकेद्तकरतेहै

- सिगलटास्क्गबनाममलटीटास्क्ग: कौनसाबेहतरहै?

ऊपरचर्चकीगईसभीविधियाँआपकोएकसमयपरएककार्करनेके
लिएकहतीहै इससेकोईफर्नहीपडताकिआपकोकितनेकार्करनेहै,
वेसभीआपकोएकसमयमेएककार्चुननेऔरउसपरधयानकेद्तकरने

केलिएकहतेहैजबतककिकियाहआयहनहीहोजाता जबवहकार्पूरा
होजाताहै, तोआपअगलेपरजासकतेहैफिरएकऔरऔरइसीतरह
अगला

ऐसाइसलिएहैकयोकिसिगलटास्क्गअकसरसबसेअच्विकलपहोताहै
हमअकसरमानलेकियदिहमएकसाथबहतसेकार्कररहेहैतोहम
अधिककुशलहै येगलतहै मलटीटास्क्गअकसरहमेअधिकविचलितहोना

औरफोकसकेसाथसंघर्करनेकाकारणबनताहै हमभीकार्कोबहत
अच्तरहसेपूरानहीकरतेजबहमउनमेसेएकसमूहकोकरनेकापयास
करतेहै

सिगलटास्क्गकेसाथ, हमएकसमयमेकेवलएकचीजपरधयानकेद्त
करतेहै, अनयकार्सेसभीविकर्णजोहमारेरासतेमेआसकतेहै, परहेज
करतेहै हमएककामपरभीबेहतरकामकरसकतेहैकयोकिजबतकयह
पूरानहीहोजाता, तबतकहमाराधयानउसपरकेद्तरहताहै यहअकसर

हमेकामभीतेजीसेप्र्तकरनेकीओरलेजाताहै

जबकिऐसालगसकताहैकिआपहमेशासमयपरकमचलरहेहै
यहआपकेकामकोपूराकरनेकीबातआतीहै, आपकासमयजितनाआप
सोचसकतेहैउससेकहीअधिकनियंतणहोताहै

पार्संसनियमकीअच्छ्समझकेसाथऔरकुछअलगसमयपबंधन
तकनीककीसमझआपकेनिपटानमेहै, आपजलदहीइसेसमझेगेकि
आपकेपासअपनेदिनमेआपकीकलपनासेकहीअधिकसमयहै

क्लेनानभूले



- ## अधयाय6: ब्क्लेनानभूले

पिछलेअधयायमेहमारेद्राचर्चकीगईकुछविधियोकेबारेमेउतसाहित

होनाआसानहैऔरमानलेकियहसबकरनेकेलिएआगेआपकोपूर्-भाप

चलानेकीआवशयकताहै लेकिनबहतकुछब्क्लेनाभीजररीहैजबआप
इनमेसेकोईभीतरीकाकररहेहोतेहै हमारेदिमागसभीकामपानेकी

कोशिशमेघंटोबितानेकेलिएडिज़इननहीकियागयाहै औरउनहे

जबरदसतीकरनेकीकोशिशहमेथकासकतीहैऔरजलदहीधयानभंग

होगा

यहीकारणहैकिहमनेऊपरचर्चकीसभीविधियोमेविरामनिर्तहै जब

कोईकार्पूराहोजाताहै, तोआपकोब्क्लेनाचाहिए

जबकोईस्ट्पोमोडोरोविधिसेकियाजाताहै, तोआपएकब्क्औरउससे

भीलंबास्ट्किएजातेहैचारबारब्क्लेनाचाहिए आपकाधयानकेद्त

- करनेमेसहायताऔरकामपरबनेरहनेमेआपकीमददकरनेकेलिएब्क्
बहतअच्है

आपकेद्राकिएजानेवालेकिसीभीमानसिककार्सेब्क्लेनामददगार

रहेगा इससेआपकाधयानकेद्तकरनाआसानहोजाएगाऔरआपअपने

उतपादकताकासतरकोभीबढ़वादेसकतेहै अपनेदिनमेब्क्रजोडनेके

कुछफ़यदे:

आपकीउतपादकताबढ़ताहै

हालकेअधययनोसेपताचलताहैकिएकबारकिसीतरहकाब्क्रलेना

आपकोउनलोगोकीतुलनामेअधिकउतपादकबननेमेमददकरसकतेहै जोबिनाब्क्रकेकामकरनाजारीरखतेहै

कुछसमयबाद, हमारादिमागसभीउत्ज्ञनाओसेथकानमहसूसकरनेजा

रहेहै, जिससेयहकार्कोसंभालेयाइसेअबऔरमहतवपूर्करपमेदेखे

कठिनहोरहाहै जबहमबक्कले, हमकुछनईऊर्जऔरअधिकधयानके
- साथउसकामपरवापसआसकतेहै

आपकारचनातमकईधनहोसकताहै

यहांतककिअगरआपवासतवमेउसकामसेपयारकरतेहैजोआपकरतेहै,
तोआपरचनातमकऔरकेद्तहोनाजारीनहीरखसकतेजबआपकादिमाग
थकाहआहो दसमिनटभीअपनेकार्यलयकेचारोओरघूमनेकेलिएया

एकड्ककैनलेनेकेलिएआपकोशांतकरनेमेमददकरताहैऔरमस्त्षक

कोथोड़आरामदेताहै यहपर्यपतआरामसमसयाकेबारेमेसोचनेमे
- आपकीमददकरसकताहै; एकअलगतरीकेसेऔरवहसमाधानखोजेजो
आपचाहतेहै

शारीरिकगतिमस्त्षककोतेजरखतीहै

अपनाब्कलेतेसमयउठनाऔरजितनासंभवहोउतनाचारोओरआगे
बढनाएकअच्विचारहै कार्यलययाकुछकूदताजैककेआसपासटहले

यदिआपकुछमिनटोकेलिएबाहरनिकलसकतेहै, तोउसेएककोशिशदे

शारीरिकगतिविधि, साथहीताजीहवाऔरकुछधूप,आपकेऊपरआनेवाले

कोहरेकोसाफकरनेकेलिएचमतकारकरसकताहै जबकिकामपानेके
लिएफोकसबनाएरखनाअच्है, यहमस्त्षकपरदबावडालताहैऔरइसे
तेजीसेसामानयकरसकताहै येसवसविरामजोरककोपंपकरतेहै,

केवलशारीरिकगतिविधिवहटिकटहोसकतीहैजिसकीआपको
आवशयकताहै

इसजालमेपडनाआसानहैकिहमेअपनेडेसकपरबैठनेकीजररतहैऔर

अपनासारादिमागऔरधयानउनकार्परकेद्तकरेजिनकेलिएदिनमे

आठघंटेहै यहआपकोजलदीसेपहननेवालाहैऔरअपनाधयानऔर

उतपादकताकमकरनेवालाकरसकताहै कामपूराकरनेकेलिएफोकस

जररीहै, लेकिनअपनाकामकरतेसमयनियमितब्क्लेनाउतनाही
महतवपूर्हैं

ईंधनभरो

- ## अधयाय7: ईंधनभरो

अपनेशरीरकीदेखभालकरनापहेलीकाएकमहतवपूर्हिससाहैजब

यहआपकोधयानकेद्तकरनेमेमददकरनेकेलिएआताहै पर्यपतनीद
औरसहीभोजनकेबिनाशरीरकोमहतवपूर्पोषणपदाननहीहोता,जिस
वजहसेमस्तषकउसपरधयानकेद्तकरनेयापदर्नकरनेमेसकमनही
होताजिसतरहसेइसेकरनाचाहिए इनदोनोघटकोकोजगहमेहोना
चाहिएनहीतोआपदिनकेदौरानकुछभीप्ुतकरनेकेलिएसंघर्करेगे

कुछअनयतकनीकेकामपरबनेरहनेऔरअधिककामकरनेमेआपकीमदद

करसकतीहैऔरअद्तचीजेकरसकतीहैलेकिन, उनहेआपकेभोजन
- सेऔरआपकोकितनीनीदआतीहैसेकुछसहायताकीआवशयकताहोती
है

नीदकैसेफोकसमेसुधारकरतीहै

आपकोजिसनीदकीजररतहैउसेपानेसेबचनावासतवमेआसानहै यह
मतसोचोकिदेरतकजागनाकोईबड़बातहै, लेकिनजबइसकीबातआती
हैतोयहआपकीघंटोकीनीदबहतनुकसानकरसकताहै पर्यपतनीदलेना
अच्ब्रातहैकयोकिइससेहमेसषरपसेसोचने, समार्निर्यलेनेऔर
यादरखनेकेलिएजानकारीमेमददमिलतीहै

जबहमपर्यपतनीदनहीलेपातेहै, तोइससेकार्करीसमारोहकीहानि
होतीहै यहमूलरपसेकमताएंजिनकाउपयोगहमकामपर, सकूलमेऔर

हमारेजीवनकेसभीभागोमेअच्क्ररनेकेलिएकरतेहैकाएकसेटहै
एकसषऔरसतर्मस्तषक, जोहमेसोनेपरमिलताहै, हमेधयानकेद्त
करने, जानकारीयादरखनेऔररचनातमकहोनेकीअनुमतिदेताहै

यहकोईभीतबसंभवनहीहैजबहमपर्यपतनीदनहीलेतेहै

आखिरीबारउससमयकेबारेमेसोचेजबआपकोमुश्क़िलसेनीदआईथी

आपकेपासशायदकिसीबड़प्ज़ेकटपरकामकरनाथायाबच्क़ेसाथ
रहनाथा कुछघंटोकीनीदलेनेकेबाद, कुछभीकिया, चाहेआपनेकितनी

भीकोशिशकीहोआपथकेहएमहसूसकरतेहैऔरसोनेमेपरेशानीहोतीहै

हालांकिऐसाहोसकताहै, कुछहदतक आपपतयेकदिनकुछघंटोकेलिए

सोनेसेचूकजातेहै

यदिआपपातेहैकिआपकाधयानइसतरहसेनहीआरहाहैजैसाआप
चाहतेहै, यहआपकेसोनेकेकार्कमकोदेखनेकासमयहोसकताहै
नियमितनीदअनुसूची, जिसकाअर्हैकिआपउसीसमयबिसतरपरजातेहै
औरउसीसमयपतयेकदिनउठतेहै,इससेबहतफर्पड़गाऔरआपकितना
अच्महसूसकरतेहैइससेसुबह साथहीकमसेकमआठघंटेसोनेका

- लकयरखे यहआपकेदिमागकोआरामकरनेऔरगंदगीकोसाफकरनेका
समयदेताहैताकिआपआसपासकुछबेहतरीनफोकसकेसाथकामकर
सके

सहीआहारप्प्तकरना

एकसवसआहारखानाआपकोफोकसबनाएरखनेमेमददकरनेकाएक
शानदारतरीकाहै खराबवसाऔरबहतसारीशककरसेभरेखादपदार्

आपकेदिमागशक्क़ोनुकसानपहुचासकतेहैऔरवासतवमेधयानकेद्त
करनाकठिनबनासकतेहै सहीखानाआपकोकिसीभीकार्परधयान
केद्तकरनाआसानबनातेहैजिसेआपकोदिनकेदौरानपूराकरनेकी
आवशयकताहै

भोजनमुखयभोजनहैजोआपकीऊर्जऔरआपकीमनोदशाको विनियमितकरनेमेमददकरेगा तोयेदोनोमहतवपूर्हैं, जबयहआपके सामनेआताहै जिसतरहजैसेकारकोचलानेमेमददकरनेकेलिएइसमे थोड़साजैतूनकातेलमिलानाअच्विचारनहीहै, ठीकउसीतरहआपको ढेरसारीकुकीज,चॉकलेटसिरप, पॉपऔरअनयसामानआपकेशरीरमेनही

रखनीचाहिए

भोजनवासतवमेआशर्जनकहैकियहआपकीमानसिकसषता, समृति,

मनोदशाऔरधयानकेद्तकरनेकीकमताकोपभावितकरसकताहै यदि आपअभीभीधयानकेद्तकरनेऔरदिनकेदौरानकामकरनेकेसाथसंघर् कररहेहै, तोयहहोसकताहैआपकेद्राखाएजानेवालेखादपदार्को देखनेकासमयहो

जबहमारेपाससोडाहोताहैयाबहतसारीचीनीकेसाथकुछखातेहै, तो यहहोसकताहैयहहमेऊर्जकाएकअस्मीविस्ट्दे हमथोड़ीदेरके लिएबहतअच्महसूसकरसकतेहै, लेकिनयहऊर्जबहतकणभंगुरहै

जैसेहीशुगरहाईहो, हमारेपासएकबड़दर्टनाहै हमेजिसफोकसकी जररतहैवहांवहबहतकमहै सवसभोजनहमारेऊर्जकेसतरकोस्र रखनेमेमददकरतेहैताकिहमपूरेदिनधयानकेद्तकरसके

ग्म्टीऔरबलूबेरीजैसेकईखादपदार्हैंजोदावाकरतेहैकिकैसेवे आपकीयाददाशतमेमददकरतेहैऔरआपकोधयानकेद्तकरनाबना सकतेहै लेकिनसबसेमहतवपूर्बातयहहैकिसमगसवसआहारपरधयान

देनाहै खानाजोनिरंतरधयानकेद्तकरनेकेलिएसबसेअच्होसकताहै केबजायशरीरकोईधनदेनेवालेखादपदार्खानाआपकोऊर्जकाएक अस्मीविस्ट्देगाऔरफिरयहचीनीकेसाथकामकरनामुश्क्ल बनाताहै

बहतसारेलीनप्ट्रीन, सवसकार्बऔरफलऔरसब्ज़यांशुरकरनेकी अच्ज़गहहै येआपकेशरीरकोसभीविटामिनऔरखनिजदेगेजोइसे तेजरहनेकीजररतहै कार्यलयकेआसपासभीकुछसवससनैकविकलप रखे आपकभीनहीजानतेकबवहसारीमेहनतआपकोथकादेनेवालीहै तोकुछऐसाहोनाजोआसानीसेखायाजासकेऔरआपकेशरीरकोईधन

देसकेआपकोकुछबुराखानेसेरोकताहैजोआपकाधयानहटादेताहै

यदिआपअच्फ्रोकसप्प्तकरनाचाहतेहैजोआपकोकामपूराकरनेमे मददकरताहैतोआपकोसमयपरढंगसेशरीरकोसहीईधनदेनेपरधयान देनेकीआवशयकताहै

रातकोपर्यपतमात्नेनीदलेऔरऐसेखादपदार्थाएंजोनकेवलभूख केदर्कोरोके, लेकिनआपकोसभीविटामिनऔरआपकेलायकसभी खनिजप्प्तकरनेमेभीमददकरे

इसेएकआदत बनाले



- ## अधयाय8: इसेएकआदतबनाएं

जिनचरणोकेबारेमेहमनेऊपरबातकीहैवेसभीधयानसुधारनेमेमदद
करनेकेलिएबहतअच्है जबआपकिसीबारेमेसषलकयबनातेहैजिसे
आपपूराकरनाचाहतेहैऔरआपकोपर्यपतऔरअच्नीदआतीहैऔर

आपकुछसमयपबंधनतकनीककाउपयोगकरकेसमयवतीतकरतेहै,

आपपाएंगेकिधयानकेद्तकरनाआसानहैऔरआपदिनभरमेअधिक
प्पतकरसकतेहै

लेकिनयहहमेशाआसाननहीहोनेवालाहै ऐसेसमयहोगेजब
आपकामकरनेसेबचनाचाहतेहैयाआपआपकेफोनपरसमयवतीत
करनाचाहतेहै आपइसदौरानइनविभिनतकनीकोकोआजमानेकेपहले
कुछदिनअधिककामकरनेकाआनंदलेसकतेहै हालाँकि, कुछकेबाद,

आपअपनीपुरानीआदतोमेवापसजानाचाहसकतेहै

यदिआपअपनाधयानसुधारनाचाहतेहैऔरपरिणामदेखनाचाहतेहै, तो

आपकोऊपरदीगईकुछतकनीकोकोनकेवलपढनेकेलिएबल्कउनहे
उनआदतोमेबदलनेकीइसकीआवशयकताहोगीजिनहेआपदिन-पतिदिन
उपयोगकरनेमेसकमहै जबआपहरदिनउसीसमयबिसतरपरजातेहै
औरएकमहीनेतकहरदिनउसीसमयजागतेहै, आपइसेएकऐसीआदत
बनालेगेजिसेतोडनाकठिनहोगा यदिजैसेहीआप“ईटदफ्ग” कीआदत
डालतेहै, वैसेहीआपकोइसकीआदतपडजातीहै, तोयहकुछऐसाहैजिसे

आपसवचालितरपसेकरनाशुरकरदेतेहै

- आदतकयाहै?

इससबकेमाधयमसेआपकालकयकुछऐसेकार्कोआदतोमेबदलनाहै जिसकीचर्च
इसगाइडबुकमेकीगईहै एकआदतबसएकववहारपैटर्जिसेहमइसे

बार-बारफिरदोहराकरविकसितकरतेहै इसकाउपयोगअकसरहमारेवह
पैटर्पदर्नकोबेहतरबनानेमेमददकेलिएकियाजासकताहै जबयह
पर्यपतहोजाताहै, तोयहकुछऐसाहैजोइसकेबारेमेसोचेबिनाहमकर
सकतेहै

यहआपकेलिएबहतअच्बातहैकयोकिइससेआपकोऔरअधिकप्त
करनेमेमददमिलेगी, वहभीबिनासोचे-समझे जबआपअपनेकार्यलयमे
पवेशकरतेहैतोफ़नसवचालितरपसेआपकेपासहोताहैयहएकआदत
विकसितकीहैजोआपकेकामपरधयानकेद्तकरनाआसानबनातीहै
जबआपटू-डूलिसटबनालेऔरफिरपोमोडोरोविधिकेसाथस्ट्परकाम

करनेकेलिएबैठजाएं, आपयहमहसूसकिएबिनाकामकरेगेकियहकरना
कठिनहै

एकसमयमेसिर्एकआदतसेशुरआतकरे हमनेढेरसारेसुझावदिए

इसगाइडबुककेमाधयमसेजोआपकोसफलहोनेमेमददकरनेकेलिएहै

उनसभीकोएकसाथलेनाएकसराहनीयलकयहै, लेकिनऐसाकरना
आपकोअभिभूतकरसकताहैऔरकार्परधयानकेद्तरहनाअसंभवबना

सकताहै एकयादोसेशुरकरेजोआपकोमहतवपूर्लगतेहै शायदआप

पहलेकुछहफतोकेदौरानआधेघंटेपहलेबिसतरपरजानेकालकयबनातेहै

औरआपपोमोडोरोविधिकोआजमानाचाहतेहै वहांसेआपसुधारदेख
सकतेहैऔरयहआपकोकुछअनयतरीकोकोआजमानेकेलिएप्रितकरने

केलिएकाफीहोसकताहै

- आदतकैसेबनाएं

अबजबहमनेआपकोवेसभीउपकरणदेदिएहैजिनकीआपको आवशयकताहैअपनेसमयपरनियंतणरखेऔरअधिकधयानकेद्तकरे, यहसमयउनहेचालूकरनेकाहैएकऐसीआदतबनालेजिसेआपअधिक

कामकरनेकेलिएहरदिनइसतेमालकरसके
नईआदतेबनानेकेलिएआपजिनकुछकदमोकाउपयोगकरसकतेहै उनमेशामिलहै:

एकसमयमेएकहीआदतपरधयानदे: यदिआपहरदिनफोनपर बहतअधिकसमयलगातेहैतोघंटेमेसिर्एकबारफोनचेककरे तबआप कार्यलयमेफोकसहेवनबनानेऔरफिरकिसीएकसमयपबंधनतकनीको कोचुननेकेलिएआगेबढसकतेहै जबआपएकसमयमेएकछोटाचीज

करतेहै, इसेसंभालनाआसानहोताहैऔरआपकाधयानबेहतरहोताहै

एकछोटीसीआदतसेशुरआतकरे: आपकोसबसेकठिनआदतपहले संभालनेकीजररतनहीहै कुछछोटेसेशुरकरे

अपनेइरादेमेविशिषरहे: आपकोविशिषहोनाहोगाऔरलकयकेसाथ टिकेरहनाहोगा दिनकेदौरानऔरअधिककरनेकालकयरखनाबसइसे यहाँनहीकाटता कैसेकेलिएएककार्योजनाहैआपसबकुछकरलेगे औरअपनेइरादेकेसाथविशिषहोगे यदिआपईटदफ्ाविधिकाउपयोग करनेजारहेहै, तोजानेजिसदिनकेपहलेआपउसकेलिएकौनसाकार् पूराकरेगेऔरफिरइसेबिनाकिसीविकर्णकेसुबहतुरंतकरनेकेलिए बैठेगे

अपनीपगतिकोट्ककरे: पोमोडोरोविधिआपकेलिएतबअच्छ्रो

सकतीहैजबआपजोलिखरहेहैउसेपतयेकछोटेस्ट्रकेदौरानलिखना
पूराकरे ऐसाकरनेके, कुछसपताहकेअंतमेनोट्सकीतुलनाकरेऔरदेखे

किआपकितनाअधिकपूराकरनेमेसकमहै आपहैरानहोसकतेहैकि
कैसेजबआपअपनेफोकसऔरअपनेसमयपरनियंतणपरकामकरतेहै
तोआपबहतकुछकरसकतेहै

नईआदतबनानेकीपक्र्याइतनीजटिलनहीहै उपयोगकरनेकेलिएकेवल
कुछचरणहै लेकिनसभीकेसाथपालनकरनायहवहहिससाहैजोकठिन

है बसचलनाहीनईआदतमेसबसेबड़बाधाहोतीहै यदिआपकठिन
भागपरकुछसपताह, याएकमहीनेतककामकरसकतेहै, फिरयहयह

आदतबनजातीहैऔरआपपाएंगेकिइसकेसाथबनेरहनाआसानहोगया
है

निषकर्

- ## निषकर्

इसडिजिटलदनियामेअपनाफोकसबनाएरखनाहमेशाकठिनहोताहै

वहाँबहतसीचीजेहैजोहमाराधयानखीचसकतीहैऔरइसेआसानीसे विचलितबनासकतीहैऔरहमविचलितहोजातेहै,हाथमेकामपरसे हमाराधयानहटजाताहै हमसोशलमीडियापरएकअधिसूचना, एकपाठ

संदेश, यायहांतककिएकईमेलदेखकरइसेदेखनेकीतीवइच्छमहसूस करतेहैबजायहमाराकामजोकररहेउसकोकरनेके जबहमारेकामको पूराकरनेकीबातआतीहै, इनमेसेपतयेकविरामसेहमाराबहमूलयसमय खर्होसकताहै

इसगाइडबुकमे, हमनेदेखाकिदिमागऔरफोकसकैसेकामकरतेहै फिर कुछअलगतरीकोऔरऐसीतकनीकेकापतालगायाजिनकाउपयोगआप

अपनाधयानकेद्तकरनेमेमददकेलिएकरसकतेहै यहऐसीपक्यानही हैजोरातोरातकामकरेगी विचलितहोनाआसानहैऔरएकबारअपने फोनकोदेखनेकेयाअपनेईमेलकीदोबाराजांचकरनेकेपलोभनसेबचना कठिनहै लेकिनइसगाइडबुकमेकुछविचारोकोधीरे-धीरेलागूकरनाऔर कुछतकनीकोसे, आपधीरे-धीरेअपनाधयानकेद्तकरसकतेहैऔर

अपनेसमयपरफिरसेनियंतणप्पतकरसकतेहै

यदिआपकोयहई-पुसतकअच्लगीहोऔरयहउपयोगीलगीहो, तो

कृपयाएकसमीक्छोडनेकाकणले!

कयाआपभीअपनेमस्त्षककासहीविकासकरना

चाहतेहैजिससेआपबौद्करपसेसशकबनसके?

यदिहाँतोनीचेदीहईलिकपरअभीक्लककरकेये

" बौद्कविकासई- पुसतकबंडल" अभीखरीदे



>>बौद्कविकासई- पुसतकबंडल<<

(कयूंकिआपपहलेसेहीहमारेगहकहैतोआपकोयेबंडलविशेषछूटकेसाथदियाजायगा)